

آقایان از این ۸ ماده غذایی غافل نشوید



مردان با زنان تفاوت‌های اساسی دارند از جمله در نیازهای تغذیه‌ای زنان به مواد مغذی خاصی در طول دوران بارداری و شیردهی و برای پیشگیری از سرطان سینه نیاز دارند...

سلامت نیوز: مردان با زنان تفاوت‌های اساسی دارند از جمله در نیازهای تغذیه‌ای زنان به مواد مغذی خاصی در طول دوران بارداری و شیردهی و برای پیشگیری از سرطان سینه نیاز دارند در حالی که مردان برای حفظ توده استخوانی، عضلانی و پیشگیری از سرطان پروستات به مواد مغذی دیگری نیازمند هستند. بسیاری از مردان به نیازهای غذایی خود توجه چندانی نشان نمی‌دهند و از بهترین مواد غذایی که سلامت آن‌ها را تضمین می‌کند غفلت می‌ورزند.

به گفته کارشناسان مواد غذایی که در عین مقاوم کردن سیستم ایمنی بدن از کاهش توده استخوانی جلوگیری کرده و آنتی اکسیدان‌های مورد نیاز بدن را تامین می‌کند در رژیم غذایی مردان در اولویت قرار دارد. در این رژیم غذایی که باید همراه با ترک سیگار و فعالیت بدنی متوازن باشد، مصرف مکمل‌های ویژه مردان نیز پیش‌بینی شده است. در مطلب زیر به نقل از سایت [171#&وب ام دی ۱۰؛ raquo](#) ماده غذایی که برای حفظ سلامت مردان ضروری است، ذکر شده است.

۱ مصرف صدف خوراکی: صدف خوراکی به علت دارا بودن روی فراوان به مردان توصیه می‌شود. روی در تولید دی‌ان‌ای و ترمیم سلول‌های بدن نقش اساسی ایفا می‌کند. به گفته محققان مصرف روی در حفاظت از سلول‌های آسیب‌پذیر پیش‌رونده در بروز سرطان پروستات نقش مهمی ایفا می‌کند. این ماده در گوشت گاو، سبزیجات بنشنی فراوان یافت می‌شود. مصرف روزانه ۱۱ میلی‌گرم روی برای سلامت مردان ضروری است.

۲ موز: موز غنی از پتاسیم و سرشار از انرژی است. پتاسیم در تنظیم اعصاب، ضربان قلب و تنظیم فشار خون نقش اساسی دارد. رژیم‌های سرشار از پتاسیم و منیزیم خطر سرطان و سکته را کم می‌کند. موز که منبع عالی ویتامین B6 است می‌تواند به سیستم دفاعی بدن کمک کند. گلبول‌های قرمز را افزایش دهد و در متابولیسم پروتئین نقش مهمی ایفا کند. بنابراین مصرف یک عدد موز در روز به همه مردان توصیه می‌شود. اگر این میوه را دوست ندارید از شیر، محصولات لبنی و آب پرتقال طبیعی استفاده کنید.

۳ ماهی‌های چرب: هیچ رژیم غذایی بدون وجود اسیدهای چرب امگا ۳ کامل نیست. این چربی‌های اشباع شده به قلب، جریان خون و سیستم دفاعی بدن کمک فراوانی می‌کند و خطر بروز سرطان پروستات و سایر امراض را کاهش می‌دهد. اسیدهای چرب امگا ۳ سطح تری‌گلیسیرید خون را کاهش داده، درد را از بین می‌برد و درد ناشی از آرتروز را تسکین می‌دهد. مصرف هفته‌ای ۲ بار ماهی به سلامت بدن کمک می‌کند. تخم مرغ، روغن کانولا، سویا و گردو نیز حاوی این اسیدهای چرب مفید هستند.

۴ بروکلی: در حالی که مصرف تمام سبزیجات به مردان توصیه می‌شود بروکلی به علت خاصیت ضدسرطانی خود مشهورتر است. ویتامین C، بتاکاروتن، پتاسیم و ترکیبات شیمیایی این گیاه در ممانعت از ابتلا به سرطان‌های شایع در مردان نقش اساسی ایفا می‌کند.

۵ گردو: این ماده غذایی سرشار از منیزیم و سلنیوم و آنتی اکسیدان‌های قوی است که از بدن در برابر انواع سرطان‌ها محافظت می‌کند. سلنیوم به کم شدن LDL یا همان کلسترول بدن کمک کرده و مانع بروز لخته خونی در قلب می‌شود. مصرف روزانه ۵۵ میکروگرم سلنیوم به مردان توصیه می‌شود که در انواع دیگر میوه‌های مغزدار نیز وجود دارد.

۶ غلات سیوس دار: غلات سیوس دار به علت دارا بودن فیبر، مواد معدنی و انواع ویتامین‌ها در سلامت قلب، عضله‌ها و حفظ وزن مناسب تاثیر زیادی دارند. برای هضم بهتر این قبیل مواد غذایی بهتر است مصرف فیبر را بالا ببرید و آب فراوان بنوشید.

۷ استانول: این ترکیب شیمیایی که در سبزیجات و میوه‌ها یافت می‌شود می‌تواند به کاهش کلسترول کمک کند. مردان باید روزانه ۲ گرم از این ترکیب شیمیایی در رژیم غذایی خود بگنجانند هم‌اکنون در برخی کشورها ماست، مارگارین و آب پرتقال با این ماده مفید غنی می‌شوند.

۸ سویا: سویا حاوی ایزوفلاوین است و خطر سرطان پروستات را کاهش می‌دهد. به گفته محققان مصرف روزانه ۲۵ گرم سویا می‌تواند در کاهش کلسترول موثر باشد. اصولاً در بهترین رژیم‌های غذایی سویا یافت می‌شود زیرا برای حفظ سلامت بدن بسیار موثر است.

۹ توت ها: انواع توت با رنگ های مختلف و میوه هایی مانند آلبالو و گیلان برای مردان مفید هستند. توت ها حاوی ۴ هزار ماده ترکیبی مفید به همراه آنتی اکسیدان های ضروری برای بدن و ویتامین C هستند. این میوه ها به حفظ سلامتی مغز در دوران سالمندی کمک می کنند.

۱۰ سبزیجات نارنجی و قرمز: ویتامین C و بتاکاروتن موجود در این مواد غذایی به حفظ سلامت سلول های بدن از خطر انواع بیماری ها کمک می کند. به عنوان مثال ریزمغذی های موجود در فلفل قرمز ۳۰۰ برابر هویج، کدو و سیب زمینی شیرین است.

منبع : روزنامه خراسان